

约会青春

——实话实说成长的烦恼

谢海光 主编
王裕如



上海交通大学出版社

● 青少年心理教育丛书

约会青春

——实话实说成长的烦恼

主 编 谢海光 王裕如

副主编 田新俊 陈熹良

审 校 徐翊蔚

上海交通大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

约会青春:实话实说成长的烦恼/谢海光,王裕如主编. —
上海:上海交通大学出版社,1999

ISBN 7-313-02229-8

I. 约… II. ①谢…②王… III. 学生-青春期卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21852 号

约会青春

——实话实说成长的烦恼

主编 谢海光 王裕如

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

常熟市文化印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 16.75 字数: 427 千字

1999 年 9 月第 1 版 2000 年 4 月第 2 次印刷

印数: 4001—7000

ISBN 7-313-02229-8/G·205 定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

《青少年心理教育丛书》编委会

顾问 陈 靖

主 任 王清华

副主任 谢海光 王裕如

委 员(以姓氏笔画为序)

王清华 王裕如 叶 斌 田新民

刘素珍 陈 靖 陈振民 陈德良

宋家庭 张志敏 张静连 沈功玲

陆沪根 项 政 周学成 洪雨露

胡学龙 徐志雄 赵忠钟 赵国章

赵国强 高志敏 耿文秀 黄晞建

谢海光 楼一峰 颜世富

序一

关注心灵,人人都能成才

陈 靖

未来的国际竞争在今天的青少年中已经展开,教育工作的责任是遵循每个人的个性,最大限度地发掘潜能,培养创新实践能力,引导人人成为有用之材。

今天,青少年的生存与发展有着许多前人所没有的得天独厚的条件:经济的发展,社会的进步,信息时代的到来,青少年教育日益成为社会关注的热点,青少年的教育投资日益成为家庭投资的热点。当代青少年大多是物质条件应有尽有的一代,然而,他们也有不少压力和苦恼,在升学、择业、交友乃至与家庭、社会的种种交流中,常常眼花缭乱、无所适从。

科学有效的青少年教育工作,首先要实现教育观念的更新。在当今时代,知识经济浪潮汹涌,新生事物瞬息万变,我们应该提倡两代人相互学习、共同提高的观念,应该提倡终生学习、终生教育的观念。其次,青少年不是单纯的教育对象,他们更是服务对象、是教育主体,因而教育青少年必须了解青少年、理解青少年、尊重青少年,以青少年为友,与青少年平等相处。正如十多年前,一位教授所说的“青年是我师,我是青年友”一样。

许多成年人都有过这样亲身的体会:青少年时期得到一丝闪光的肯定、一声轻轻的鼓励、一点亲切的引导、一次小小的成功,往往会改变一个人一生的道路。在青少年时期,没有比成功体验更

能使人连续成功了,因而青少年教育应使每个人都看到成功的希望。每个人都有实践的机会,每个人都有收获的喜悦,每个人都可能成才。

科学有效的青少年教育工作,还包括全面合理的教育方式和内容。青少年教育是一个系统工程,它需要学校、家庭、社会、青少年四方面形成合力,组成和谐的交响乐。青少年教育又是一个全面的工程,它包含了一个合格人才所需要的全部素质。一个合格的人才,当然需要丰富的知识,包括文化知识、经济知识、科技知识、心理知识和其他理论知识。然而,比知识更重要的是能力,主要包括学习能力、实践能力、创新能力、生存与发展的能力。但比能力更重要的是道德,是做人的道德,是包含中华文化底蕴、又汲取世界文化精华的道德,是做一个人格健全的人,心理健康的人,一个大写的人所需要的道德。正如陶行知先生所说:“千教万教教人求真,千学万学学做真人。”因而,我感到青少年教育最基础的任务是教会青少年做人,这就是所谓的“成人”教育。此外,“成人教育”还包括青少年良好的身体素质。体质是丰富的知识和良好道德的载体,体质应成为对青少年教育投资的重要组成部分。

最后,非常重要的是理想信念的培养,这是人生的精神支柱,是人生历经艰难挫折、追求不息、生命之树常青的根本。因而青少年教育应通过“成功教育”、“愉快教育”、“实践教育”和“自我教育”等,使上述五个方面全面地发展,使全体青少年真正成为健康的人、健壮的人、文明的人、现代的人。

《约会青春——实话实说成长的烦恼》一书的问世,对于科学有效的青少年教育工作是一件大好事。这是一本形式新颖、风格独特的书:它不是某个专家的论著,也不是几个权威演说的汇编;既没有抽象空洞的说教,也没有令人乏味的推理。它像一座立交桥,让四面八方的人到这里来交汇;也像一场精彩的讨论会,让所有参与者畅所欲言、充分发挥。既让成长中的青少年上台诉说自

己所碰到的苦恼,也让与他(她)相仿的同龄人发表自己的看法;既让家长、老师与他(她)沟通、谈心,也让心理学专家同他(她)推心置腹地交换意见。我怀着浓厚的兴趣读完了全书,感到该书特色颇多,值得一读。

(作者系共青团上海市委副书记)

序二

关注心灵,让青春更亮丽

周步成

当我看到这部书稿的时候,电视里正在报道美国一少年持枪向无辜的同学和老师肆意扫射,造成四名学生和一名老师惨死的新闻。而手边的一期《民主与法制画报》正刊登了一篇特稿,披露的是1997年5月北京大学化学系学生王晓龙对两同窗投放放射性毒物的内幕。文章的副标题为“本是同窗密友,缘何骤起杀机,专家呼吁加强大学生人格、心理教育”。其实,不止是大学生需要加强人格、心理教育,整个青少年群体的心理健康和发展都必须成为教育界、心理学界以及社会各界关注的一个焦点。

近十年来,中国社会的政治、经济和文化等各个层面发生了巨大的变化。生活在这日新月异的社会环境中的个体也因此需要承受由这变化带来的影响和冲击。而青少年,尤其是学生,由于其心理发展尚未成熟和稳定,社会阅历也远不够丰富,所以,他们受到的心理冲击无疑是最大的。所以,全社会都来关注青少年的心理健康和心理发展,就成为所有有识之士的一个共同呼声。

事实上,这一点从媒体和出版界已有所反映。他们纷纷推出以青少年心理健康和发展为主题的作品和栏目。《约会青春——实话实说成长的烦恼》这本书就是其中之一。

我觉得这本书在形式上颇具新意。面对学生的问题,同学、老师、家长和心理学工作者各自谈出自己的看法,从不同的视角切入

同一个问题,以保证阅读者能更深入透彻地理解问题的实质,而且能够加强几方面的沟通,以促成一种相互之间的理解。本书包括青春期成长的烦恼、学习、人际关系、代沟、人生发展方向以及青少年常见的心理问题等内容,覆盖面很广。它不仅可供青少年阅读,对照解惑,还可以供家长和老师借鉴参考,以备教育之需。

关注心灵,让青少年的青春岁月更为亮丽。我相信这是每一个青少年自己的愿望,也是每一个关心下一代健康成长的人的愿望。点滴感想,不足为评,还是请读者亲自读一读,自己来作出最终的评价。

(作者系华东师范大学心理学系教授)

前 言

青少年教育问题正在成为社会关注的热点。因为它关系到民族、国家的未来,也关系到每个家庭的成败。对于我们这个人口众多的国家来说,一个青少年成长不好,影响不大,只是十二亿分之一,属沧海一粟,可以略而不计;但对于一个具体家庭来说,由于是独生子女,这个损失却是百分之百,不能等闲视之。因此青少年教育问题越来越引起家长、老师的普遍重视。

但如何做好这项工作,各人的认识和做法却不一样:有些人,一说到教育,总有一种错觉,以为这是学校、老师的事,与家长关系不大。其实一个人的成长,除了学校教育之外,还有社会教育、家庭教育和自我教育。实践证明:家庭教育和自我教育具有其他教育所无法取代的特殊功能,如果光有健康、正确的学校教育和社会教育,却没有健康、正确的家庭教育和自我教育,任何一个人都是难以成长好的。忽视健康、正确的家庭教育和自我教育会造成什么恶果,我们在现实生活中可以找出许多例子,这种教训比比皆是。真正重视青少年的教育,应当引导我们的家长重视并实施正确的家庭教育,引导我们的青少年重视并实施正确的自我教育。任何一个人的健康成长都是学校教育、社会教育、家庭教育和自我教育四方面综合作用的结果。

还有一种错误的认识和做法,就是把青少年作为学习的机器。他们在实施对青少年的教育时,常常只重视文化知识的灌输,而忽视对各种基本素质的培养。他们在孩子文化知识的灌输上花了不少功夫和代价,无奈孩子的学习情况却与自己的愿望背道而驰,常常为此苦恼、叹息:“为什么自己的好心得不到好报!”其实教育最本质的东西是教孩子做人。如果离开教孩子做人,把教育变成单

纯的知识灌输,那无异于是把孩子从活生生的人变成一只任你自由填充的布袋,非失败不可。教育最核心、最本质的东西是把孩子当人,教育最根本、最首要的任务是教会孩子做人:做有责任感的人,有羞耻感、是非感的人,有理想、有纪律、有文化、有道德的人。只有以人为本,教孩子做人,教育才能走上健康发展的轨道,事半功倍。

除此之外,这些年我们的教育还有一种误区,忽视人的心理素质的培养。只有实施全面的素质教育,我们民族的素质才能真正得到提高。但是素质教育绝不仅仅是指某一素质的单种教育,它是一个综合概念,既包括文化素质、技能素质、身体素质,也包括道德素质、思想素质、政治素质和心理素质。这些素质是构成现代人、文明人、健康人所必备的基本条件,无论哪一方面都是不可或缺的。在相当长的时间里,心理素质教育被当成唯心主义的东西来批判。最近几年,虽然有不少有识之士,大声疾呼要加强青少年的心理研究,也做了不少的有益工作。但是青少年的心理素质教育问题,还没有真正引起我们家长、老师和社会的足够重视。其实当代的青少年普遍是独生子女,在他们的成长过程中,有大量新的心理问题存在和产生,值得我们用心去研究、探讨,切实帮他们疏导、解决他们的困惑和烦恼。可是在这方面我们做的工作还实在太少!

在这种背景下,出版《约会青春——实话实说成长的烦恼》这样一本通俗性的读物,不能不说是一件大好事。全书结构新颖独特,内容丰富多彩。概括起来,这本书有这样几个鲜明的特点:

其一,有针对性。书中 60 个问题都是当代青少年成长中时常遇到、共同苦恼的问题,因此参与讨论和发表的每条意见都很具体,很有针对性,不像一般理论书那样空泛、抽象。

其二,有实用性。由于所讨论的问题都是从青少年成长过程中所发生的事件内撷取出来的,各人所发表的意见又都是针对实际问题有感而发的,因此对读者很有参考价值,有助于青少年的自

我教育,也有助于家长、老师、专家与青少年的沟通。

其三,有广泛性。不仅所讨论的题目很广泛,参与讨论发表意见的人也很广泛,既有普通学生,也有普通家长、普通教师和专家,人数达两百人之多,这种广泛性有助于开阔视野,深化认识,以求共识。

其四,有趣味性。由于来自生活,来自青少年成长的实际,参与讨论的人又能联系实际畅谈自己的看法,即使是专家也用通俗的语言表达科学的道理,因此读来趣味盎然,毫不枯燥。

其五,有知识性。几代人,从不同角度探索青少年成长中的烦恼,尤其是专家们、老师们所讲的许多道理,所作的一些分析,以及所提供的一些自测题,都包含了许多心理学上的知识,有利于读者提高这方面的修养。

总之,这是一本值得一读的书。

**《青少年心理教育丛书》编委会主任
王清华**

目 录

一、早春的蓓蕾——初来的“爱情”萌动

1. 眼角的余光为何收不住? 杨 阳(女) 3
 学生 聪明糊涂心 上海市三女中 沈玉洁
 家长 收回余光的方法 上海市三女中 胡俊燕
 教师 初春的情萌是美丽的 上海市西中学 杨晓林
 心理咨询师 认识自己的心情
 上海“青春热线”主持人 雨 如
2. 为何“私奔”? 夏 雨(女) 9
 学生 父母盼望你归家 上海市西中学 林 苾
 家长 家庭永远是良港 上海团校 袁沛林
 教师 小鸟何时归来 华东师大 王 征
 心理咨询师 逃家女生留下的问号
 上海“青春热线”主持人 雨 如
3. 何为“早恋”? 王 风(男) 17
 学生 被曲解的“早恋” 上海时代中学 徐 捷
 家长 “早恋”是非谈 上海团校 袁沛林
 教师 早春,还太冷 上海市西中学 马 捷
 心理咨询师 也谈“早恋” 上海市西中学 喻建国
4. 恋上了体育老师怎么办? 慧 心(女) 23
 学生 崇拜与爱慕 上海市三女中 戴 滢
 家长 看不懂现在的孩子们 上海团校 袁沛林
 教师 向“日记本”倾诉初恋心情 上海化工局党校 王熾章
 心理咨询师 早来的师生情结
 上海青少年发展咨询中心 杨大伟

5. 为何没有“Love”的感觉	草 蜚(男)	29
学生 收到外国女孩的条子后	上海市二中学 沈燕喃	
家长 儿子很乖	上海团校 慕容如	
教师 条子传递“春”消息	上海团校 刘如诗	
心理咨询师 对 Love 不必大惊小怪	上海港务局 刘砚国	
6. 这是畸恋吗?	张 立(男)	35
学生 做一个成熟的男孩	上海市二中学 徐炯芳	
家长 少年当努力	上海市西中学 程立勤	
教师 善待自己,正确疏导	上海时代中学 杨大伟	
心理咨询师 辨别“亲情”与“爱情”	上海“青春热线”主持人 雨 如	
7. 用青春去换学费值得吗?	露 露(女)	41
学生 褒其精神,贬其做法	上海时代中学 段 洁	
家长 逆境成才需自爱	杨中人	
教师 做个“贫贱不移”的现代青年	上海团校 华 泽	
心理咨询师 不仅为了“学费”	上海“青春热线”主持人 雨 如	
8. 为什么我要“明知故犯”?	珊 珊(女)	47
学生 中学生不该去舞场	上海市西中学 崔 翠	
家长 伴她走好“青春期”	吴 明	
教师 找出原因,对症下药	上海比乐中学 邹雪梅	
心理咨询师 如何预防“逃家”现象的发生	八五医院 刘素珍	
9. 该收这份礼品吗?	慧 敏(女)	52
学生 明智的选择	上海市三女中 潘路璐	
家长 真挚友情品位高	杨中人	
教师 别让爱情沾上铜臭	上海团校 华 泽	
心理咨询师 失衡的天平	上海“青春热线”主持人 陶明洁	
10. 究竟选择哪个“他”?	邹 华(女)	58
学生 选择	上海民立中学 管 琳	
家长 培养孩子“选择”的能力	上海团校 袁沛林	

- 教师 是喜欢,还是爱? 上海团校 华 泽
 心理咨询师 最好一个也别选
 上海“青春热线”主持人 陶明洁

研究与分析

面对青少年的爱心萌动

- 上海“青春热线”主持人 王裕如 64

“早春的蓓蕾”趣味测试题

看看你的恋爱观如何

- 华东师大心理咨询中心 叶 斌 70

二、亲情的碰撞——代际冲突与沟通

1. 为什么落榜后成了“灰姑娘”? 莉 莉(女) 75

- 学生 怎样理解代际冲突 上海交大 徐 怡
 家长 理解孩子心 上海团校 慕容如
 教师 坚定信念,从头做起 上海团校 华 泽
 心理咨询师 接受“平庸” 上海“青春热线”主持人 雨 如

2. 代沟形成了怎么办? 罗 成(男) 82

- 学生 解决问题只有沟通 上海时代中学 李 艳
 家长 与儿子谈心 上海市西中学 胡欣名
 教师 家长行为是无声的教育 上海市西中学 马千里
 心理咨询师 体罚是家教失败的表现

..... 上海“青春热线”主持人 雨 如

3. 遇上“问题家长”怎么办? 小 刚(男) 89

- 学生 作一条臂膀 上海市二中学 徐帼芳
 家长 重塑父亲的形象 上海涂料有限公司 徐晓华
 教师 家和万事兴 上海市西中学 何 明
 心理咨询师 父母也是寻常人

- 上海“青春热线”主持人 雨 如
4. 母亲有外遇怎么办? 丽 人(女) 96
- 学生 我的妈妈很“神秘” 王颂璞
- 家长 只有儿女不能放弃 上海团校 慕容如
- 教师 一切,都可以避免 陶小菊
- 心理咨询师 学会承受挫折
- 上海“青春热线”主持人 雨 如
5. 电话被窃听怎么办? 小 梅(女) 102
- 学生 我们拥有自己的秘密 上海民立中学 陈黎昀
- 家长 心灵的沟通 夏 丹
- 教师 消解距离 上海师大 王青松
- 心理咨询师 不要让电话妨碍了两代人的沟通
- 上海“青春热线”主持人 高 骥
6. 我有择学的权利吗? 江 林(男) 109
- 学生 盼望自由 上海市三女中 沈燕燕
- 家长 孩子应当有择学的权利 陈立贤
- 教师 敬爱母亲,尊重自己 华东师大 王 征
- 心理咨询师 把希望寄托于有效的方法和深厚的感情 上海“青春热线”主持人 高 骥
7. 钱能代替妈妈的爱吗? 梅 朵(女) 115
- 学生 母爱无法代替 上海市三女中 陆志超
- 家长 亲情永恒不变 张 珺
- 教师 物质与精神 上海市三女中 朱晏平
- 心理咨询师 她缺少的是什么? 上海团校 陶明洁
8. 妈妈的行为可以原谅吗? 琦 琦(女) 122
- 学生 面对迟来的噩耗 上海团校 张 烨
- 家长 亲情是人生温暖的阳光 上海妇女教养所 张秀凤
- 教师 爱之愈深,“恨”之愈切 上海育才中学 董君武
- 心理咨询师 理解妈妈的苦心
- 上海“青春热线”主持人 雨 如
9. 妈妈替我值日怎么办? 小 刘(女) 128

- 学生 不经风霜,难成腊梅 上海时代中学 徐裕君
 家长 让他们做点事 上海凤凰股份有限公司 翁伟芬
 教师 迷路与迷惘 上海师大 王青松
 心理咨询师 不要“因小失大”
 上海“青春热线”主持人 高 骥

10. 妈妈的脚步声为何撞击着我的心? 小 卢(男) 133

- 学生 他的努力还不够 上海市四中学 崔 翌
 家长 妈妈希望你成材 八五医院 张素英
 教师 不要“对牛弹琴” 八五医院分院 宁利华
 心理咨询师 对于责备的“条件反射” 八五医院 刘素珍

研究与分析

代际冲突带来的启示

- 上海“青春热线”主持人 王裕如 139

“亲情的碰撞”趣味测试题

你是个让家长满意的好孩子吗?

- 华东师大心理咨询中心 叶 斌 144

三、青春期保健——倾听身心语言

1. 我得了厌食症吗? 潘 璐(女) 147

- 学生 减肥面面观 上海比乐中学 何 明
 家长 我看减肥 吴 兴
 教师 美与丑的辩证关系 上海比乐中学 邹雪梅
 心理咨询师 谨防“神经性厌食症” 八五医院分院 刘素珍

2. 我为什么不敢出门? 冯 瑛(女) 153

- 学生 勇敢地走出家门 上海比乐中学 陈颖珺
 家长 家有病孩的无奈 上海团校 袁沛林